Das „Wort der Weisheit".

Ein erprobter Weg zu Gesundheit, langem Leben und Glück.

Diese einfache, wirksame Weise, sich eine gute Gesundheit zu erhalten und das Leben zu verlängern, ist nun schon beinahe ein Jahrhundert lang von einer Vereinigung von Menschen erprobt worden, die heute etwa dreiviertel Millionen Seelen zählt.

Die Sterblichkeitsziffer dieser „Wort der Weisheit"-Vereinigung ist nicht einmal halb so hoch wie diejenige gesitteter Länder im allgemeinen; ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber den verheerenden Krankheiten der Menschheit ist bemerkenswert groß und ihre geistigen, sittlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse stehen weit über dem Durchschnitt.

Ein derart überzeugender Beweis für den Wert eines Gesundheitsplanes steht unter den vielen vorgeschlagenen Führern zu besserer Gesundheit und längerm Leben einzig da.

Bejahende Lehren des „Wortes der Weisheit".

Das „Wort der Weisheit" befaßt sich hauptsächlich mit der Art der Nahrung und Getränke, die dem Körper zugeführt werden.

1. Mäßiger Genuß von Fleisch. — Das Fleisch von Tieren sollte sparsam und in der Hauptsache nur bei kaltem Wetter genossen werden.

2. Reichlicher Genuß von Früchten. — Früchte aller Art — besonders in frischem Zustande — sollten einen regelmäßigen Bestandteil der menschlichen Nahrung bilden.

3. Regelmäßiger Genuß von Gemüsen. — Alle anerkannt eßbaren Gemüse, blattreichen Pflanzen, Wurzeln und Knollen sollten täglich genossen werden. Blattreiche Gemüse und einige der andern sollte man in rohem Zustande essen.

4. Getreide als Hauptnahrungsmittel. — Richtig zubereitete Getreidenahrung sollte die Grundlage unsrer täglichen Kost bilden. Die ganzen Weizenkörner sollten gemahlen und so zu Brot und Brei verwendet werden. Raffiniertes (entkleites) Mehl verwende man nicht, sondern immer nur Vollmehl. Alle Getreidearten geben gute Nahrungsmittel, jedoch ist für den Menschen Weizen am besten. Auch andre Samen, dazu auch Nüsse, bilden wertvolle Nahrungsmittel.

5. Gesundheitspendende Getränke. — Man trinke reichlich reines, frisches Wasser, z. B. bald nach dem Aufstehen und während des Tages zwischen den Mahlzeiten. Milch, Fruchtsäfte, Aufguß von Getreide (vornehmlich von Gerste und Kleie) sollten die dem Körper nötige Flüssigkeitszufuhr ergänzen.

6. Angemessene Schlafenszeit. — Der Körper sollte durch geregelten, vorzugsweise frühen Schlaf, der am frühen Morgen sein natürliches Ende findet, gekräftigt werden.

7 Geregelte Arbeit und Erholung — Gute Gesundheit erfordert geregeltes, beständiges Arbeiten — körperliche und geistige Anstrengung.

Richtige geistige Einstellung. — Glaube, Liebe, Hoffnung, Suchen nach Wahrheit in Leben und Welt, mit dem Vorsatze, sie anzunehmen wo immer und wann immer sie gefunden wird — dies bildet die Grundlage einer guten Gesundheit. Ebenso ist eine vernünftige, gesunde, religiöse Lebensanschauung eine Vorbedingung vollkommener Gesundheit.

Verbietende Lehren des „Wortes der Weisheit".

Schädliche Getränke und Nahrungsmittel müssen gemieden werden. Dies ist ebenso wichtig wie das Essen guter Nahrung.

1. Enthaltsamkeit von allen alkoholischen Getränken. — Bier, Wein und starke Getränke sind vom menschlichen Genuß völlig auszuschließen. Die einzig richtige Verwendungsart des Alkohols ist die, ihn in Krankheitsfällen zum Waschen des Körpers zu benützen.

Res/R...
P...
HSH...
W64 wo6l...
1925

2. Enthaltsamkeit von Tabak in jeder Form und Art. — Tabak sollte in keiner Form und zu keiner Zeit genossen werden. Nur in der Heilkunde und unter den zerstörenden Giften ist dieses Kraut am richtigen Platz.

3. Enthaltsamkeit von Tee, Kaffee und ähnlichen Stoffen. — Alle Getränke, die den Menschen in unnatürlicher Weise erregen oder berauschen, sind von der menschlichen Ernährung auszuschließen.

4. Enthaltsamkeit von raffinierten (entkeimten, entkernten) Lebensmitteln. — Derartigen Nahrungsmitteln sind viele der für den Körper notwendigsten Grundstoffe genommen oder entzogen worden.

Das Verlangen nach unerwünschter Nahrung oder schädlichen Getränken kann überwunden werden. — Der Wunsch nach den Dingen, die in den verbietenden Lehren des „Wortes der Weisheit" aufgezählt sind, ist unnatürlich und hat seinen Grund im Abweichen von den bejahenden Lehren. Wenn das „Wort der Weisheit" voll und ganz befolgt wird, verschwindet das Verlangen nach Alkohol, Tabak und andern Rauschgiften.

„Wissenschaftliche Bestätigung des Wortes der Weisheit".

Die großen Fortschritte der Wissenschaft in den letzten Jahren haben die Richtigkeit der Lehren des „Wortes der Weisheit" bewiesen. Die körperliche Gesundheit hängt hauptsächlich von der Blutbeschaffenheit ab. Vollkorn, Gemüse und Früchte liefern die Mineralien und andern Stoffe, die zu einer richtigen Blutreaktion nötig sind.

Vitamine setzen den Körper instand, die zur Gesundheit notwendigen physiologischen Umbildungen durchzuführen und sie müssen deshalb in jeder vollkommenen Kost enthalten sein. „Wort der Weisheit"-Nahrungsmittel enthalten alle wichtigen und notwendigen Vitamine. Die verschiedenen Früchte enthalten Vitamin C; Gemüse und Milchprodukte Vitamine A, C und D; Getreide, Nüsse und andre eßbare Samen Vitamin B.

Alkohol ist als ein physiologisches Gift nachgewiesen worden; im Tabak hat man das tödlich wirkende Gift Nikotin gefunden; Kaffee und Tee enthalten die schädlichen Stoffe Koffein, Thein und Gerbsäure.

Weiter wurde nachgewiesen, daß Seelenfriede das körperliche Wohlbefinden stark begünstigt.

Das „Wort der Weisheit" stimmt in jedem Punkte mit den jüngsten Feststellungen der Wissenschaft überein.

Körperliche Folgen des „Wortes der Weisheit".

Zuverlässige Statistiken über die Lebensverhältnisse der Heiligen der Letzten Tage — jener Vereinigung von Menschen, die das „Wort der Weisheit" befolgen — zeigen, wenn verglichen mit den Statistiken führender Völker, wie sie das jüngste vom Völkerbunde herausgegebene Jahrbuch des Gesundheitswesens liefert, die gesundheitspendende Kraft dieser Lebensweise. Die durchschnittliche Geburtenziffer von fünfundzwanzig Nationen betrug 22,0 aufs Tausend der Bevölkerung, bei den Heiligen der Letzten Tage dagegen 30, also beinahe ein Drittel mehr; dies ist gleichbedeutend mit kräftiger Gesundheit. Die durchschnittliche Sterbeziffer dieser Nationen war 14 aufs Tausend, bei den Heiligen der Letzten Tage dagegen nur 7,5, also wenig mehr als die Hälfte, was eine längere Lebensdauer beweist. Der reine Überschuß der Geburten über die Todesfälle betrug bei jenen Nationen 8 aufs Tausend, bei den Heiligen der Letzten Tage dagegen 23 oder fast dreimal soviel. Die Wirkung des „Wortes der Weisheit" liegt hier also klar zutage.

Das schon erwähnte internationale Gesundheitsjahrbuch gibt auch ins einzelne gehende Gesundheitsstatistiken. Ein Vergleich der Durchschnittsziffern von sechs Nationen — Deutschland, Frankreich, Niederlande, Schweden, Großbritannien und Vereinigte Staaten von Nordamerika — mit den entsprechenden Ziffern der Heiligen der Letzten Tage ergibt folgendes Bild:

Todesfälle auf 100000 durch folgende Krankheiten (1926, 1927):

	Sechs Nationen	Heilige der Letzten Tage
Tuberkulose	120	9
Krebs	119	47
Krankheiten des Nervensystems	123	52
Krankheiten des Blutkreislaufes	196	115
Krankheiten der Atmungsorgane	167	105
Krankheiten der Verdauungsorgane	73	56
Nieren- und verwandte Krankheiten (Nephritis)	44	23
Wochenbettkrankheiten (auf 1000 Geburten)	45	10

Das „Wort der Weisheit" hat ein Volk geschaffen, das inbezug auf Gesundheit und Langlebigkeit an der Spitze steht und das ganz augenscheinlich eine verstärkte Widerstandskraft gegenüber verheerenden Volkskrankheiten besitzt.

Wirtschaftliche Vorteile des „Wortes der Weisheit".

Das Befolgen des „Wortes der Weisheit" verringert die Kosten der Lebenshaltung und löst somit eine der wichtigsten wirtschaftlichen Fragen unserer Zeit, und zwar dadurch, daß es den vermehrten Gebrauch wohlfeilerer Nahrungsmittel (Getreide, Gemüse, Früchte) vorschreibt und gleichzeitig die ungeheuern Summen einspart, die sonst für schädliche Getränke, für Tabak, Tee und Kaffee ausgegeben worden wären.

Zwar gibt es unter den Heiligen der Letzten Tage wenig außergewöhnlich reiche Leute, aber ebensoselten ist die Armut unter ihnen. Sie erfreuen sich eines durchschnittlich hohen Wohlstandes. Dreiviertel der Heiligen der Letzten Tage wohnen in ihrem eigenen Heim. Solche gedeihliche wirtschaftliche Zustände sind die Frucht von Fleiß und Sparsamkeit (77 Prozent des Volkes sind in werteschaffenden Berufen tätig), verbunden mit der Lebenskraft und einem gesunden Haushalten, wie sie der Gehorsam zum „Wort der Weisheit" mit sich bringt.

Geistiges Wachstum durch das „Wort der Weisheit".

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Körperliche Gesundheit ermöglicht volle geistige Tätigkeit. Dies kommt auch in der Geschichte der Heiligen der Letzten Tage deutlich zum Ausdruck.

99,7 Prozent dieser „Wort der Weisheit"-Vereinigung besitzen Schulbildung; von je 1000 Heiligen der Letzten Tage besuchen 60 eine Hochschule — mehr als dreimal soviel als der Durchschnitt in den Vereinigten Staaten; von 1000 Heiligen der Letzten Tage besuchen 9 eine Universität — fast doppelt soviel als der Durchschnitt der Vereinigten Staaten. Wahrscheinlich werden diese Ziffern für Schulbildung und Hochschul- und Universitätsbesuch der Heiligen der Letzten Tage von keiner andern gleichgroßen Körperschaft der Welt erreicht. Diese hohe geistige Entwicklung zeigt sich auch in der bemerkenswert großen Zahl von Männern und Frauen, deren Eignung und Fähigkeit als Führer und Führerinnen in der Welt allgemein anerkannt werden.

Der Prozentsatz an Geisteskranken ist unter den Heiligen der Letzten Tage sehr niedrig; er beträgt nur etwa die Hälfte des Durchschnittes des Volkes, unter dem sie leben.

Sittliche Wirkungen des „Wortes der Weisheit".

Von Leuten, die sich eines gesunden Körpers und eines hochentwickelten Geistes erfreuen, wird man ohne weiteres auch eine hohe Sittlichkeit erwarten.

Die Heiratsziffer der Heiligen der Letzten Tage beträgt 14,5 aufs Tausend, wogegen die Durchschnittsziffer von zwanzig Nationen wie sie die letzte Ausgabe des Gesundheitsjahrbuches des Völkerbundes enthält, nur 8 aufs Tausend beträgt. Ehescheidungen kommen bei den Heiligen der Letzten Tage nur 14 auf Hunderttausend, bei fünfzehn Nationen jedoch 46. — Uneheliche Geburten gibt es unter den Heiligen der Letzten Tage verhältnismäßig sehr wenig: von je 1000 Geburten im Staate Utah sind nur 8,7 unehelich, wogegen die Durchschnittszahl bei den zwanzig

vom Völkerbund aufgeführten gesitteten Nationen 74 beträgt. Die Statistik der Vergehen und Verbrechen beweist ebenfalls den hohen sittlichen Stand der Heiligen der Letzten Tage. Z. B. bilden im Staate Utah die Mormonen 62 Prozent der Bevölkerung, aber nur 21 Prozent der Gefängnisinsassen sind Mormonen.

Wenn auch viele verschiedenartige Kräfte und Umstände zu diesem hohen sittlichen Stand beigetragen haben mögen, so steht doch außer Zweifel, daß gerade die Enthaltsamkeit von berauschenden Getränken und andern die Nerven aufpeitschenden Genußmitteln sowie die allgemeine Selbstbeherrschung, die das „Wort der Weisheit" verlangt, diese erfreuliche Entwicklung gefördert hat. Selten wird man finden, daß Verbrechen und vollkommene körperliche und geistige Gesundheit miteinander Hand in Hand gehen.

Die Geschichte des „Wortes der Weisheit".

Das „Wort der Weisheit" wurde im Jahre 1833 vom Profeten Joseph Smith als eine von Gott, dem Herrn, erhaltene Offenbarung verkündigt. Joseph Smith war von bescheidener Herkunft und besaß nur geringe Schulbildung. Umso wunderbarer ist es, daß er imstande war, Gesundheitsvorschriften aufzustellen, die mit den wissenschaftlichen Entdeckungen der letzten Jahre vollkommen in Einklang stehen und welche die oben kurz beschriebenen Früchte zeitigten.

Religion und Gesundheit.

Die Art und Weise, in der das „Wort der Weisheit" empfangen wurde, ist Beweis dafür, daß es einen Teil der Religion der Heiligen der Letzten Tage bildet. Tatsächlich kommt nach dem wahren Evangelium Jesu Christi die Heiligkeit des Körpers gleich nach der Heiligkeit des Geistes. Es ist Pflicht wie Wunsch eines jeden Menschen, sich seine körperliche Gesundheit zu erhalten, sodaß er das Maß seiner Erschaffung voll und ganz erfüllen kann.

Daß der Herr Vorschriften und Ratschläge zur Erhaltung der Gesundheit geben sollte, ist weder neu noch ungewöhnlich. Die ganze Geschichte des Gartens Eden dreht sich um erlaubte und verbotene Früchte und den ersten Eltern wurden Kraut und Früchte der Erde zur Nahrung zugewiesen. Auch das spätere Mosaische Gesetz ist voll von Vorschriften und Anweisungen zur Erhaltung der Gesundheit. Der Heiland selbst hat zu wiederholten Malen die Pflicht, für den Körper zu sorgen, eingeschärft. Körperliche Gesundheit ist in der wahren Religion immer eine wichtige Sache gewesen und wird es immer bleiben.

Schlußfolgerung.

Die Heiligen der Letzten Tage bieten den Bewohnern der Erde das „Wort der Weisheit" an als ein Mittel, durch welches alle Menschen volle Gesundheit erlangen können. Der Lohn für den Gehorsam zu diesem göttlichen Gesetz ist verlockend: gesunder Körper, starker Geist, Ausdauer, Schutz vor verheerenden Seuchen der Erde, Seelenfrieden.

Jeder, der das „Wort der Weisheit" befolgt, wird bald seine wohltuenden Wirkungen verspüren; in erhöhtem Maße wird dies der Fall sein, wenn er es zusammen mit den andern Grundsätzen des wahren Evangeliums Jesu Christi befolgt.

Weitere Auskunft über das oft als Mormonismus bezeichnete System der Wahrheit, wird an untenstehender Adresse gerne erteilt.

Sonntag-Schule 10 Uhr Vorm.
Versammlung
Sonntag Nach. 7 Uhr
München, Kapuzinerstraße 18
Fortbildungsverein Mittw. abd. 8 Uhr
Gesangstunde Freitag abd. 8 Uhr
Eintritt frei.

Herausgegeben von Fred Tadje, Präsident der Schweizerisch-Deutschen Mission der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. — Basel, Schweiz, Leimenstraße 49.